

Guía de Salud Personal



RECOMENDACIONES PARA PRACTICAR LA PREVENCIÓN



U.S. Department of Health And Human Services
Public Health Service
Office Of Public Health And Science
Office of Disease Prevention and Health Promotion

AHCPR Pub. No. 99-0016
January 1999

INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

En caso de emergencia comunicarse con: _____

Alergias: _____

Problemas médicos importantes: _____

Número(s) de teléfono de su médico: _____

Número(s) de la compañía de seguro médico: _____

RECOMENDACIONES PARA LA PREVENCIÓN

Recomendaciones para la prevención es una iniciativa nacional del Departamento de Salud y Servicios Sociales de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services), en colaboración con organizaciones de atención médica públicas y privadas.*

La meta de **Recomendaciones para la prevención** es preservar la salud de todos los estadounidenses, y mejorar la atención médica preventiva que reciben.

Usted puede ayudar a practicar la prevención trabajando con sus proveedores de atención médica para hacer todo lo posible por recibir toda la atención médica que necesita.

Usted también puede contribuir por su parte siguiendo los consejos de salud que aparecen en la *Guía de salud personal*. ¡Hágase cargo de su salud y viva una vida más larga y más sana!

*Ni el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos ni el Departamento de Salud y de Servicios Sociales de los Estados Unidos patrocina o apoya ningún producto, servicio, u organización en particular

ÍNDICE

CÓMO USAR LA GUÍA DE SALUD PERSONAL	2
PRESIÓN ARTERIAL	3
INMUNIZACIONES	4
COLESTEROL	6
PESO	7
CÁNCER COLORECTAL (DEL COLON)	8
CUIDADO DENTAL Y BUCAL	9
MAMOGRAMA	10
FROTIS DE PAPANICOLAOU (LA PRUEBA PAP)	11
CUIDADO PREVENTIVO PARA LAS MUJERES	12
CUIDADO PREVENTIVO ADICIONAL	14
RÉCORD PERSONAL DE PREVENCIÓN	16
CONSUMO DE TABACO	18
ACTIVIDAD FÍSICA	19
NUTRICIÓN	20
DEPRESIÓN	21
SEGURIDAD	22
VIH Y SIDA	23
PLANIFICACIÓN FAMILIAR	24
CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS	26
PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN	28
RÉCORD DE MEDICAMENTOS	32

CÓMO USAR LA GUÍA DE SALUD PERSONAL

• **Nota:** *Se usa el género masculino para facilitar la lectura, pero en todo momento la publicación se refiere a mujeres y hombres.*

Colaborar con su médico para mantenerse en buen estado de salud es tan importante como obtener tratamiento cuando está enfermo. Esta *Guía de salud personal* le ayudará a usted y a su médico a asegurarse de que le hagan los exámenes y análisis, le apliquen las inmunizaciones (vacunas), y le den la orientación necesaria para mantenerse sano.

Lea la información importante en la parte superior de cada página. Si hay algo que no entiende, asegúrese de preguntárselo a su proveedor de atención médica u su asistente.

Siempre que la *Guía* le sugiera hablar con su médico o asistente, asegúrese de hacerlo. Esto le ayudará a obtener las respuestas que necesita para cuidar de su salud.

Después de hablar con su médico o asistente, llene los espacios en blanco que aparecen en ciertas páginas. Esto le ayudará a saber cuáles son los servicios que necesita y con qué frecuencia los necesita.

Use el *Récord personal de prevención* que está en el centro de esta *Guía de salud* para llevar un registro de su cuidado de salud preventiva. Llévelo a casa esta *Guía* de salud y guárdela en un lugar seguro. Léala con frecuencia para asegurarse de que obtiene la atención preventiva necesaria. Llévela consigo cada vez que vea a un asistente de atención médica.

PRESIÓN ARTERIAL

Mantener una presión arterial adecuada le ayudará a protegerlo contra enfermedades del corazón, ataques cerebrales, y problemas de los riñones. Haga que le revisen la presión arterial regularmente. Una dieta adecuada y la actividad física regular son dos cosas que pueden ayudarle a mantener la presión arterial bajo control. (Véa las páginas 19 y 20). Algunas personas tendrán que tomar medicamentos para ayudar a mantener una presión arterial saludable.

Si padece de presión alta, hable con su médico para que le diga cómo puede bajarla mediante el cambio de dieta, la pérdida de peso excesivo, los ejercicios o (si es necesario) tomando medicamentos. Si tiene que tomar medicamentos, asegúrese de tomarlos diariamente, según lo indique el médico.

Pregúntele a su médico con qué frecuencia le deben tomar la presión arterial, y cual sería una presión arterial adecuada en su caso.

Necesito que me tomen la presión arterial
cada _____ meses/años.

Mi presión arterial debe estar por
debajo de ____/____.

Lleve un récord de su presión arterial en el *Récord personal de prevención* que aparece en el centro de la *Guía de salud*.

INMUNIZACIONES

Los adultos necesitan inmunizarse (vacunarse) para prevenir enfermedades graves. A continuación aparecen algunas vacunas comunes que necesitan la mayoría de las personas:

- ❑ **Vacuna contra tétanos-difteria** — Todas las personas deben recibir esta vacuna cada diez años.
- ❑ **Vacuna contra rubéola (sarampión alemán)** — Si es mujer y está considerando un embarazo, y todavía no ha sido vacunada contra la rubéola, debe hablar con su médico.
- ❑ **Vacuna neumocócica (neumonía o pulmonía)** — Todas las personas necesitan vacunarse cuando tienen alrededor de 65 años.
- ❑ **Vacuna contra influenza (gripe)** — Todas las personas mayores de 65 años deben recibirla cada año.

Si padece de alguna enfermedad de los pulmones, el corazón, o los riñones, o tiene diabetes, ha contraído el VIH, o sufre de cáncer, es posible que necesite la vacuna neumocócica y la vacuna contra la gripe antes de los 65 años. Las vacunas anuales contra la gripe también pueden beneficiar a los profesionales de cuidado médico.

- ❑ **Hepatitis B** — Si tiene contacto con sangre u otras secreciones del cuerpo humano (por ejemplo, semen o secreciones vaginales) puede correr mayor riesgo de contraer hepatitis B. También puede correr riesgo si tiene relaciones sexuales sin protección (vaginales, orales, o anales), o si comparte agujas durante el uso de drogas intravenosas. Los trabajadores de atención médica también deberían considerar vacunarse contra la hepatitis B. Hable acerca de esto con su médico.

Lleve un registro de las inmunizaciones que ha recibido anotándolas en el *Récord personal de prevención* que aparece en el centro de la *Guía*.

COLESTEROL

Es importante que se haga un análisis del colesterol, especialmente si usted es un hombre entre 35-65 años de edad, o una mujer entre 45-65 años de edad. El colesterol elevado puede obstruir los vasos sanguíneos y causar enfermedades del corazón y otros problemas graves. Su médico puede examinar sus niveles de colesterol-LDL "nocivo" y colesterol-HDL "beneficioso."

Usted puede reducir el colesterol elevado y mantener un nivel adecuado mediante el cambio de dieta, la pérdida de peso excesivo, y haciendo ejercicios con regularidad.

Si es necesario, su médico puede recetarle medicamentos.

Pregúntele a su médico cuál es el nivel adecuado de colesterol en su caso, y con qué frecuencia debe revisarlo.

Mi colesterol debe ser menos
de _____ mg/dl.

Deben revisar mi colesterol cada
_____ año(s).

Si su colesterol es alto, hable con su proveedor acerca de un plan para reducirlo.

Lleve un registro de sus niveles de colesterol en el *Récord personal de prevención* que aparece en el centro de la *Guía*.

PESO

El peso excesivo o insuficiente puede causar problemas de salud. Su médico o su asistente debe revisar su peso regularmente. Usted puede controlar y mantener su peso con una dieta saludable y actividades físicas regulares. Las páginas 19-20 del folleto proporcionan más información sobre la nutrición y la actividad física.

Hable con su médico acerca del peso adecuado para su caso y las formas de controlarlo.

Peso _____ libras.

Mi peso adecuado es
entre _____ y _____ libras.

Lleve un registro de peso en el *Récord personal de prevención* que aparece en el centro de la *Guía*.

CÁNCER DEL COLON Y RECTO

El cáncer colorrectal es la tercera causa más común de muerte por cáncer. Si se detecta a tiempo, puede ser tratado. Si usted ya cumplió 50 años de edad, debe hacerse examinar regularmente para detectarlo. Los exámenes que pueden hacerle son los siguientes:

Examen fecal para la detección de sangre oculta —

Es para detectar pequeñas cantidades de sangre en las heces. El examen se debe hacer una vez al año.

Sigmoidoscopia — Se examina el recto y el colon usando un tubo pequeño provisto de luz. Su médico puede hacer este examen en el consultorio o la clínica. Este examen se debe hacer una vez cada 5-10 años.

Informe a su médico si usted ha tenido pólipos, o si uno de sus familiares tiene cáncer del intestino, las mamas (senos), los ovarios, o el útero. En tal caso, usted tendrá que ser examinado antes de los 50 años de edad, o con más frecuencia.

Pregunte a su médico a qué edad debe comenzar a hacerse estos exámenes y con qué frecuencia.

Necesito exámenes fecales para la detección de sangre oculta cada

_____ año(s) a partir de los _____ años de edad.

Necesito una sigmoidoscopia cada _____ año(s) a partir de los _____ años de edad.

Lleve un registro de estos exámenes en el *Récord personal de prevención* que aparece en el centro de la *Guía*.

CUIDADO DENTAL Y BUCAL

El cuidado bucal y dental adecuado es importante para sus dientes y su salud en general. Si se cuida debidamente los dientes, le durarán para toda la vida.

Visite a su dentista con regularidad para que lo examine. Cepílese los dientes después de las comidas con un cepillo de cerdas suaves o medianas, y con crema dental con fluoruro.

Use hilo dental diariamente.

Limite la cantidad de dulces y golosinas que come, especialmente entre comidas.

No fume, ni mastique productos de tabaco.

Pregúntele a su dentista con qué frecuencia se debe hacer exámenes de la boca.

Debo visitar a mi dentista cada _____ meses.

Lleve un registro de sus visitas dentales en el *Récord personal de prevención* que aparece en el centro de la *Guía*.

MAMOGRAMA

Para las Mujeres

Las mujeres entre los 40-50 años de edad deben preguntarle a su médico cuándo deben comenzar a hacerse el mamograma. Todas las mujeres deben comenzar a hacérselo regularmente a partir de los 50 años de edad. Algunas mujeres tal vez necesiten hacérselo incluso antes. El mamograma es un examen radiográfico que puede detectar el cáncer de la mama (seno) cuando es tan pequeño que no se puede sentir, que es cuando se puede curar más eficazmente.

Pregúntele a su médico cuándo debe comenzar a hacerse el mamograma y con qué frecuencia. Asegúrese de decirle a su proveedor si su madre o hermana ha tenido cáncer de la mama. Tal vez usted necesite mamogramas con más frecuencia que otras mujeres.

Mi madre o hermana ha tenido cáncer de la mama (sí / no).

Necesito un mamograma cada _____ año(s), a partir de la edad de _____ años.

Lleve un registro de sus mamogramas en el *Récord personal de prevención* que aparece en el centro de la *Guía*.

FROTIS DE PAPANICOLAOU (LA PRUEBA PAP)

Para las mujeres

Usted necesita hacerse la prueba Pap con regularidad. Este examen sencillo le ha salvado la vida a muchas mujeres porque detecta el cáncer del cuello uterino en sus etapas tempranas, que es cuando se puede curar más eficazmente.

Pregúntele a su médico con qué frecuencia se debe hacer la prueba de Pap.

Dígale a su médico si ha tenido verrugas genitales, enfermedades de transmisión sexual (ETS), múltiples compañeros sexuales, o una prueba Pap anormal. Usted tal vez necesitará hacerse este examen con más frecuencia que otras mujeres.

Necesito una prueba Pap cada _____ año(s).

Lleve un récord de sus pruebas Pap en el *Récord personal de prevención* que aparece en el centro de la *Guía*.

CUIDADO PREVENTIVO PARA LAS MUJERES

Tipo de Cuidado Preventivo Anote las fechas, resultados, y otra información

Mamograma	Fecha						
Cada ____ año(s)							
Prueba Pap	Fecha						
Cada ____ año(s)							

CUIDADO PREVENTIVO ADICIONAL

Tipo de Cuidado Preventivo Anote las fechas, resultados, y otra información

	Fecha						
Cada ____ meses / años							
	Fecha						
Cada ____ meses / años							
	Fecha						
Cada ____ meses / años							
	Fecha						
Cada ____ meses / años							

CUIDADO PREVENTIVO ADICIONAL

A continuación aparece una lista de otros aspectos de cuidado preventivo. Si su respuesta es afirmativa a cualquiera de las declaraciones, hable con su médico para determinar si necesita exámenes de detección.

Si usted:

- Tiene diabetes, o si es mayor de 40 años y es afroestadounidense, o si es mayor de 60 años: Deberá hacerse examinar los ojos con regularidad.
- Ha tenido relaciones sexuales sin condones (preservativos), ha tenido sexo con diferentes personas, o ha tenido una enfermedad de transmisión sexual: Tal vez necesite hacerse exámenes del SIDA (VIH), sífilis, gonorrea, clamidiasis, o hepatitis.
- Se ha inyectado drogas ilícitas, o ha recibido una transfusión de sangre entre 1978 y 1985: Tal vez necesite hacerse exámenes de SIDA (VIH) o hepatitis.
- Ha tenido un familiar que padece de diabetes, tiene peso excesivo, o ha padecido de diabetes durante el embarazo: Tal vez necesite un examen de diabetes (glucosa).
- Es mayor de 65 años: Tal vez necesite un examen del audición.

- Bebe mucho alcohol o fuma o mastica tabaco en la actualidad o lo ha hecho en el pasado: Tal vez necesite un examen bucal.
- Es un hombre que ya cumplió los 50 años: Tal vez necesite un examen de la próstata.
- Es un hombre de 15-35 años de edad, especialmente si uno de sus testículos es anormalmente pequeño, o no está en la posición normal: Tal vez necesite un examen testicular.
- Ha tenido un familiar con cáncer de la piel, o si usted se ha expuesto mucho al sol: Tal vez necesite un examen de la piel.
- Ha recibido radioterapia en la parte superior del cuerpo: Tal vez necesite un examen de la tiroides.
- Ha estado expuesto a la tuberculosis; o si ha inmigrado recientemente de Centroamérica o Sudamérica; o si tiene insuficiencia renal, diabetes, o infección del VIH, o sufre de alcoholismo, o consume drogas ilícitas: Tal vez necesite una prueba de tuberculosis (PPD).

Lleve un récord de este cuidado preventivo adicional en el *Récord personal de prevención* que aparece en el centro de la *Guía*.

RÉCORD PERSONAL DE PREVENCIÓN

Use este *Récord personal de prevención* para llevar un registro de la medicina preventiva que usted ha recibido, o que necesitará en el futuro. Con ayuda de su médico,

indique en los espacios la frecuencia con que necesita cada tipo de examen o procedimiento. Escriba la fecha cada vez que los reciba. Use el resto del espacio en cada recuadro para anotar otra información (por ejemplo, los resultados de los exámenes y el nombre de la clínica o médico).

Tipo de cuidado preventivo

Anote abajo las fechas y cualquier otro informe

Presión Arterial Fecha						
Cada ____ mes/años						
Objetivos ____/____						
Colesterol						
Cada ____ meses/años						
Objetivo ____ mg/dl						
Peso Fecha						
Cada ____ meses/años						
Objetivo ____ lbs.						
Examen Fecal para la Detección de Sangre Oculta						
Cada ____ años						
Sigmoidoscopia Fecha						
Cada ____ años						
Vacuna Contra el Tétanos (Td) Fecha						
Cada 10 años						
Vacuna Neumocócica (Neumonía) Fecha						
Una vez a los 65 años						
Vacuna Contra la Gripe (Flu) Fecha						
Cada año, a partir de los 65 años						
Visitas dentales Fecha						
Cada ____ meses						

CONSUMO DE TABACO

Si no fuma, no comience a hacerlo, ni a consumir otros productos de tabaco. Si fuma, deje de hacerlo. Es lo mejor que puede hacer para mantenerse sano. Pída a su médico que le ayude a elegir una fecha para dejar de fumar y que le dé consejos sobre cómo evitar volver a comenzar. Antes de dejar de fumar del todo, comience por dejar de hacerlo en lugares donde pasa mucho tiempo (como en su hogar o en el automóvil). Una vez que haya dejado de fumar por completo, evite incluso una bocanada de humo y trate de mantenerse alejado del hábito. Hable con su médico sobre lo que puede hacer cuando desee fumarse un cigarrillo. Si falla la primera vez, no se desanime. Siga tratando y aprenda de sus experiencias. Pregúntese qué fue lo que le ayudó, o no le ayudó, cuando estaba tratando de dejar de fumar. Usted puede lograrlo y vivir una vida más sana y más larga.

Si tiene hijos pequeños y fuma, el humo puede perjudicar la salud de ellos. Si deja de fumar, estará contribuyendo a que ellos también se mantengan sanos.

ACTIVIDAD FÍSICA

Mantenerse activo físicamente le ayudará a sentirse mejor y a mantener un peso adecuado. La actividad física regular le ayuda a controlar la presión arterial y el colesterol, y fortalece el corazón, los músculos, y los huesos. Incluso las actividades diarias como las labores del hogar, caminar o barrer las hojas son beneficiosas. Escoja actividades que disfrute, que se ajusten a su rutina diaria, y que pueda hacer con un amigo o familiar. Dedique tiempo para hacer ejercicio. Comience poco a poco y mantenga el hábito. Antes de elegir una actividad más difícil, comience por caminar regularmente. Trate de hacer ejercicio durante un total de 30 minutos casi todos los días de la semana.

Si no tiene un programa regular de ejercicio, hable con su médico sobre las formas en que puede comenzar.

NUTRICIÓN

Consumir los alimentos adecuados le ayudará a vivir una vida más larga y más sana. Muchas enfermedades como la diabetes, las enfermedades del corazón, y la presión alta pueden prevenirse o controlarse mediante una dieta sana. Nunca es demasiado tarde para comenzar a comer apropiadamente. Siga las sencillas recomendaciones a continuación.

Recomendaciones de Alimentación para los Estadounidenses

- Consuma alimentos variados.
- Busque un equilibrio entre los alimentos que consume y su actividad física; mantenga o reduzca su peso.
- Elija una dieta que incluya abundantes granos, verduras, y frutas.
- Elija una dieta baja en grasas, grasas saturadas, y colesterol.
- Elija una dieta que incluya cantidades moderadas de azúcar.
- Elija una dieta que incluya cantidades moderadas de sal y sodio.
- Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. (Moderación significa una copa diaria como máximo para las mujeres, y dos copas como máximo para los hombres.)

DEPRESIÓN

En algunas ocasiones, todos nos sentimos tristes o desanimados. Sin embargo, si esos sentimientos son muy fuertes, o si persisten por mucho tiempo, posiblemente se deban a un problema médico, es decir, que sea una depresión.

Esta enfermedad puede tratarse, pero a menudo no la reconocen los pacientes ni los médicos. Algunos de los síntomas tempranos de la depresión se presentan a continuación. Si usted tiene uno o más de ellos, hable con su proveedor de atención médica acerca de la depresión.

Síntomas que incican depresión

- Sentirse triste, desesperanzado, o culpable la mayor parte del tiempo.
- Perder interés en las actividades diarias y no sentir gusto con ellas.
- Tener problemas para dormir (dormir demasiado o muy poco).
- Sentir agotamiento, poca energía, o sentir que no puede mantener su ritmo de actividad.
- Tener problemas para tomar decisiones o para pensar claramente.
- Llorar mucho.
- Cambios en el apetito o el peso (aumento o reducción).
- Pensar en el suicidio o en la muerte.

SEGURIDAD

Muchas lesiones graves se pueden prevenir observando las siguientes reglas básicas de seguridad.

- ❑ Cuando esté en el automóvil, siempre use el cinturón de seguridad.
- ❑ Nunca maneje un automóvil después de haber bebido alcohol.
- ❑ Siempre use un casco de seguridad cuando ande en motocicleta o en bicicleta.
- ❑ Use detectores de humo en su hogar. Cambie las pilas cada año, y verifique que estén funcionando cada mes.
- ❑ Si decide tener un arma de fuego en su hogar, cerciórese de que ésta y las municiones (balas) estén guardadas bajo llave y en lugares distintos, y que no estén al alcance de los niños.
- ❑ Mantenga la temperatura del agua caliente por debajo de 120oF. Esto es especialmente importante si en su casa viven niños o personas de edad.
- ❑ Prevenga las caídas de las personas mayores de edad. Repare las superficies resbalosas o irregulares donde ellos suelen pasar, mejore la iluminación, e instale pasamanos seguros en todas las escaleras.
- ❑ Esté alerta en cuanto a los peligros en el lugar de trabajo y siga todas las reglas de seguridad.

VIH Y SIDA

El SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es una enfermedad mortal que destruye la capacidad del cuerpo de luchar contra las infecciones y las enfermedades. El SIDA es causado por el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Al prevenir la infección por el VIH, se previene el SIDA. Actualmente no existe una cura para el SIDA, ni vacuna para prevenir la infección por el VIH.

¿Cómo se contrae el VIH?

La gente contrae el VIH al tener contacto con la sangre o los líquidos del cuerpo (semen o líquido vaginal) de una persona con VIH. Esto incluye tener relaciones sexuales sin protección y compartir agujas de jeringas. El VIH no se contrae por contacto ocasional, como darse las manos o abrazarse.

¿Cómo puede reducir el riesgo de contraer el VIH?

No tenga relaciones sexuales. Tenga relaciones sexuales sólo con un compañero o compañera que no esté infectado y mantenga una relación mutuamente fiel. Use correctamente un condón de látex cada vez que tenga relaciones sexuales. Si consume drogas, no comparta las agujas ni las jeringas.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

El nacimiento de un hijo es un suceso feliz. No obstante, tener un hijo requiere tiempo y planificación. Si usted es una persona sexualmente activa y no está preparada para tener un hijo, usted y su compañero deben usar un método anticonceptivo eficaz.

A continuación se presentan algunos de los diversos métodos anticonceptivos. Hable con médico acerca del mejor método anticonceptivo para usted y cómo usarlo adecuadamente.

Métodos Anticonceptivos y Porcentaje de Eficacia Cuando se Usan Apropriadamente.

Métodos Reversibles

Medicamentos Implantes (99%+) Inyecciones (99%+) Píldoras anticonceptivas (97%)	Métodos de Barrera Condones o preservativos (88%) Diafragmas (82%) Capuchones cervicales (64%-82%)	Planificación Familiar Natural El "método del ritmo" (80%)
	Espermicidas (sin condón) Espumas/supositorios (79%)	Dispositivos Intrauterinos (DIU) (98%)

Métodos Permanentes

Esterilización Vasectomía (99%+) Ligadura de trompas (99%+)
--

CONSUMO DE ALCOHOL Y OTRAS DROGAS

- Nunca consuma drogas ilícitas (callejeras).
- Use medicamentos de receta tal como lo indique el médico.
- Use medicamentos de venta sin receta tal como se indique en la etiqueta.
- Informe a su médico acerca de todos los medicamentos que toma actualmente.
- Si bebe alcohol, hágalo con moderación; es decir, una copa diaria como máximo para las mujeres, y dos copas diarias como máximo para los hombres.
- No beba alcohol antes o cuando conduce un vehículo automotor.

- Si le preocupa la forma en que bebe alcohol o usa drogas o medicamentos, hable con su médico.
- Lea las siguientes preguntas. Si responde "sí" a cualquiera de ellas, puede ser un signo de alerta de que tiene un problema relacionado con el alcohol. Hable con su médico al respecto.
- ¿Ha sentido alguna vez que debe reducir la cantidad de alcohol que bebe?
- ¿Le ha molestado que la gente critique la forma (o cantidad) en que usted bebe alcohol?
- ¿Se ha sentido alguna vez culpable por beber alcohol?
- ¿Ha bebido alguna vez un trago tan pronto como se levanta por la mañana, para calmarse los nervios o para quitarse el malestar que se siente después de una borrachera?

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Si desea tener más información acerca de cómo mantenerse sano y prevenir las enfermedades, puede obtener información útil de las organizaciones que se presentan a continuación.

ENVEJECIMIENTO

CONSEJO NACIONAL SOBRE EL ENVEJECIMIENTO
(NATIONAL COUNCIL ON AGING) (SOLO EN INGLÉS)
(202) 479-1200

SIDA

SERVICIO EN ESPAÑOL DE INFORMACIÓN SOBRE EL SIDA
DE LOS CDC
(800) 344-7432

SERVICIO DE INFORMACIÓN SOBRE EL SIDA (CDC
NATIONAL AIDS HOTLINE)(EN INGLÉS)
(800) 342-2437

SERVICIO DE INFORMACIÓN SOBRE EL SIDA PARA
SORDOS TTY DE LOS CDC
(800) 243-7889

ABUSO DE ALCOHOL Y DROGAS

CENTRO DE INFORMACIÓN NACIONAL SOBRE EL
ALCOHOL Y LAS DROGAS (NATIONAL CLEARINGHOUSE
FOR ALCOHOL AND DRUG INFORMATION) (PREGUNTE
POR ALGUIÉN QUE HABLA ESPAÑOL.)
(800) 729-6686

CÁNCER

SERVICIO DE INFORMACIÓN SOBRE EL CÁNCER
(CANCER INFORMATION SERVICE) (INGLÉS Y ESPAÑOL)
(800) 422-6237

ABUSO DE MENORES

SERVICIO DE INFORMACIÓN SOBRE EL ABUSO DE
MENORES (NATIONAL CHILD ABUSE HOTLINE)
(PREGUNTE POR ALGUIÉN QUE HABLA ESPAÑOL.)
(800) 422-4453

ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS

ADMINISTRACIÓN DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS,
OFICINA DE ASUNTOS DE CONSUMIDORES
(FOOD AND DRUG ADMINISTRATION, OFFICE OF
CONSUMER AFFAIRS) (INFORMACIÓN SOLO DISPONIBLE
EN INGLÉS.)
(301) 827-4420

ENFERMEDADES DEL CORAZÓN, LOS PULMONES Y LA SANGRE

INSTITUTO NACIONAL DEL CORAZÓN, LOS PULMONES Y
LA SANGRE, CENTRO DE INFORMACIÓN (NATIONAL
HEART, LUNG AND BLOOD INSTITUTE, INFORMATION
CENTER) (INGLÉS Y ESPAÑOL)
(301) 251-1222

SALUD MATERNOINFANTIL

CENTRO DE INFORMACIÓN NACIONAL SOBRE SALUD
MATERNOINFANTIL (NATIONAL MATERNAL AND CHILD
HEALTH CLEARINGHOUSE) (SOLO EN INGLÉS)
(703) 356-1964

SALUD MENTAL

ASOCIACIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
(NATIONAL MENTAL HEALTH ASSOCIATION) (INGLÉS Y
ESPAÑOL)
(800) 969-6642

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD Y SALUD
OCUPACIONAL (NATIONAL INSTITUTE FOR
OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH) (SOLO EN
INGLÉS)
(800) 356-4674

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE LESIONES

COMISIÓN DE SEGURIDAD DE PRODUCTOS PARA EL
CONSUMIDOR (CONSUMER PRODUCT SAFETY
COMMISSION) (PARA ESPAÑOL, MARQUE EL 410.)
(800) 638-2772

SERVICIO DE INFORMACIÓN DE SEGURIDAD
AUTOMOVILÍSTICA DE LA ADMINISTRACIÓN NACIONAL
DE SEGURIDAD DE TRÁNSITO EN LAS CARRETERAS
(NATIONAL HIGHWAY TRAFFIC SAFETY COMMISSION
AUTO SAFETY HOTLINE) (SOLO EN INGLÉS)
(800) 424-9393

ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

SERVICIO NACIONAL DE INFORMACIÓN SOBRE LAS
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL DE LOS CDC
(CDC NATIONAL STD HOTLINE)
(800) 227-8922 (En inglés) (800) 34407432
(En español)

